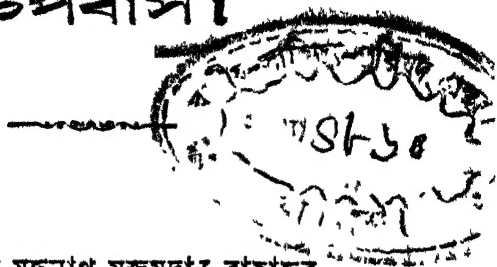


উপবাস ।



শ্রীযুক্ত রায় যত্ননাথ মজুমদার বাহাদুর

এম, এ, বি, এল, কর্তৃক

প্রণীত ।

যশোহর

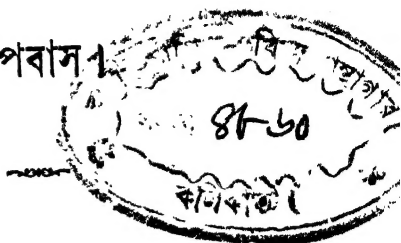
হিন্দু-পত্রিকা-প্রেসে

শ্রীকালীপ্রসন্ন চট্টোপাধ্যায় দ্বারা

মুদ্রিত ও প্রকাশিত ।

শকাব্দাঃ ১৮৩৩ ।

উপবাস ১



পূর্বে জর হইলে কবিরাজ মহাশয়েরা “লজ্বন”ই ব্যবস্থা করিতেন। “জরাদৌ লজ্বনং পথাং জরাস্তে লঘুভোজনং।” সে দিন এখন গিয়াছে; এখন কবিরাজের রাজত্ব গিয়া ডাক্তারের রাজত্ব হইয়াছে। তাঁহার vitality বা জীবনী-শক্তির জ্ঞাত চিন্তিত। অনাহারে জীবনী শক্তির হ্রাস হইবে, এই তাঁহাদের ভয়। কবিরাজ মহাশয়েরাও শাস্ত্রের আদেশ উপেক্ষা করিয়া, দেশ-কাল-পাত্রাহুসারে ডাক্তার বাবুদেরই অনুকরণ করিতেছেন। আর কিন্তু ফিরিতেছে! পাশ্চাত্য চিকিৎসাব্যবসায়িগণ ইদানীং উপবাসের ভূয়সী প্রশংসা করিতেছেন; সুতরাং অবস্থাবিশেষে উপবাসই যে স্বাস্থ্যরক্ষার প্রধান উপায়, তাহা পুনরুদার এদেশের লোক বুঝিবেন বলিয়া আশা করা যায়।

বর্তমানে দেশ যেরূপ দরিদ্র, তাহাতে উপবাস অভ্যাস করিলে, অর্থচিন্তারও অনেক লাঘব হইবে, এ বিষয়ে সন্দেহ নাই। একথা উপহাসচ্ছলে বলিতেছি না, ঠিক মনের কথা বলিতেছি। অন্ততঃ দুইটা একাদশী আর অমাবস্তা-পূর্ণিমায় যদি উপবাস করা যায়, তাহা হইলে বৎসরে

প্রত্যেক ব্যক্তির দেড় মাসের অধিক কালের আহারের ব্যয় বাঁচিয়া গেল। ইহাতে সকলের বাৎসরিক ব্যয়ের অষ্টমাংশ বাঁচিল, অর্থাৎ শতকরা প্রায় ১২ টাকা বাঁচিয়া গেল।

উপবাসে দরিদ্রের যেরূপ উপকার, ধনীরও তদ্রূপ; উহার ধন ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইবে। রূপণের পক্ষে উপবাস উপযোগী, দাতার পক্ষেও তাহাই। ইহা দ্বারা দাতা দান করার অধিক সুবিধা পাইবেন।

টাকা বাঁচাইবার জন্ত, উপবাস করিয়া শরীরকে অনর্থক কষ্ট দিব কেন? এ প্রশ্নের উত্তর এই যে—উপবাসের দ্বারা শরীরের কোন অপকার হয় না, কিন্তু বিশেষ উপকারই হয়। একেবারে উপবাস না করিলেই বরং শরীরের অপকার হয়।

আমাদের যে কোন ব্যাদি, তাহা প্রায়শঃ আমাদের অজীর্ণ-রস-সমুদ্ভূত; আমাদের প্রাচীন ঋষিরা ইহা উচ্চ-কণ্ঠে আয়ুর্বেদশাস্ত্রে ঘোষণা করিয়া গিয়াছেন। “অপকামরসং দোষতৈবষমাং রোগকারণম্।” দেহীর দেহে রোগাক্রমণের নিদানতত্ত্বালোচনায় বলা হইয়াছে যে, অপক আমরস দ্বারা ইহা দেহে দোষতৈবষমা অর্থাৎ বায়ু-পিত্ত-কফ, এই ত্রিদোষের বৈষমা (অগামজ্ঞ) রোগের কারণ হয়। পাশ্চাত্য চিকিৎসকেরাও ক্রমশঃ এই সত্যের উপলব্ধি করিতেছেন।

আমরা যে বাহাই খাই, আমিষভোজীই হই বা নিরামিষভোজীই হই, তাহা ভাল ভাবে জীর্ণ না হইলে, অজীর্ণ-রস সর্ব-শরীরে সঞ্চারিত হয়; উহাই আমাদের সর্ববিধ ব্যাধির কারণ। আজ কাল Dyspepsia এবং Diabetes

যা অল্প ও বহুমাত্র রোগের বড়ই বাড়াবাড়ি দেখা যায় । অতিরিক্ত ভোজনই উহার কারণ । অজীর্ণ রস আমাদের শরীরের যে যন্ত্রে অধিক পরিমাণে সঞ্চারিত হয়, সেই যন্ত্রই রোগাক্রান্ত হয় । অনেক রোগ-বীজ অল্প শরীর হইতে আমাদের শরীরে সংক্রামিত হয় বটে, কিন্তু নিজের শরীর সম্পূর্ণ সুস্থ থাকিলে, বাহ্যিক শরীরে প্রবেশ করিলেও কোন ক্ষতি করিতে পারে না ; যদিও করে, সে অতি সামান্য ভাবে, সাংঘাতিক ভাবে নয় । উপবাসে কোন ভয় নাই । সপ্তাহে একবার করিয়া প্রতি রবিবারে উপবাস করিয়া দেখ । একদিন না খাইলে ত আর মরিবে না । ভাই ! দেখ, শরীর সেদিন পূর্ণাঙ্গের মত ভাল থাকে কিনা । উপবাসের দিন অন্ততঃ দুইবার স্নান করিবে ; উষায় ও মধ্যাহ্নে অথবা মধ্যাহ্নে ও অপরাহ্নে । আর একবারে নিরসু উপবাস না করিয়া, হতবার ইচ্ছা—বিশুদ্ধ জল যত পার, খাইবে । উপবাসের দিন—অর্থাৎ ২৪ ঘণ্টার মধ্যে জল বাতীত আর কিছুই খাইবে না । সুফল হাতে হাতে পাইবে ; দেখিবে—পেট পরিষ্কার হইয়াছে, জিহ্বা পরিষ্কার হইয়াছে, গাত্রে ‘ঘিন্ ঘিন্ ভাব’ নাই, ভার বোধ নাই, অলসতা নাই, কার্য্য করিতে অনিচ্ছা নাই ; শরীর লম্বু হইবে, মনে ক্ষুধা ও শান্তি আসিবে । আয়ুর্বেদশাস্ত্র উপবাসের উপকারিতা-বর্ণনে বলিয়াছেন,—

‘অনবস্থিতদোষাশ্লেষভবঃ দোষপাচনঃ ।

অল্পঃ দীপনঃ কাজ্জাকচিলাবপ্রাণধম্ ॥’

অর্থাৎ অগ্নির অনবস্থিততায় যে অজীর্ণ-রসরূপ দোষ

এবং তজ্জনিত বায়ু-পিত্ত-কফের বৈষম্যরূপ দোষ জন্মে, উপবাসে সেই রসের বিকৃতিকরূপ দোষের পরিণাক বা প্রকৃতিস্থতা হয়। উপবাস জ্বরনাশক, জঠরাগ্নির উদ্দীপক, কার্যো আগ্রহ ও উৎসাহ-জনক। উপবাসে আহারে কুচি বর্জিত হয়, আহার্যোর আশ্বাদ মধুরতর বোধ হয়, শরীর লঘু—অর্থাৎ ‘খট্‌খটে—ঝরঝরে’ হয় এবং উহা ‘প্রাণদ’ অর্থাৎ জীবনীশক্তির বর্দ্ধক। নিশ্চয় জানিবেন, সিদ্ধার্থী আয়ুর্কেন্দ্রাচার্য্যগণের এই উপবাস-শুণ-বর্ণনে একটুও অতুক্তি নাই। যদি ভগবানে বিশ্বাস থাকে, তবে উপবাসের দিন নিজের প্রীতি অনুসারে, যে ভাবে হউক তাঁহার উপাসনা করিবে। ইহাতে ‘সোণায় মোহাগা’ দেওয়া হইবে। তুমি যদি সুস্থ থাক, তাহা হইলে আরও সুস্থ হইবে; যদি রোগযুক্ত থাক, তবে রোগমুক্ত হইবে। তুমি যে কোন কঠিন রোগেই আক্রান্ত থাক না, দেখিবে, উহার অনেক উপশম হইয়াছে। ক্রমে সম্ভ্রাহে একরূপ ছুটির উপবাস করিবে এবং পরিবারস্থ সকলকে উপবাস করাইবে। ইহাতে ডাক্তারের খরচ প্রায় বাঁচিয়া যাইবে; সেটাও কম লাভ নয়। এতদ্ব্যতীত প্রতি মাসে একতৃতীয়াংশ ‘খাই-খরচ’ বাঁচিয়া গেল। এর সঙ্গে অমাবস্তা, পূর্ণিমা, একাদশী যোগ দিলে, আরও ৪ দিনের খরচ বাঁচিয়া গেল। তবে অনেক সময় রবিবারে ঐ সকল পর্কদিন পাড়তে পারে। বাহা হউক, শরীরের কিছুগাত্র অনিষ্ট নাট, অনেক ইষ্ট আছে, এমত স্থলে এই দারিদ্র্য-পীড়িত দেশে মহাপকারী উপবাসের ফলে অর্থের উদ্ধৃতি কখনই অসম্ভব নহে।

ছোট ছোট বালক-বালিকাদিগকেও অল্প অল্প উপবাস করাইবে। তবে “খাব খাব” করিয়া বিরক্ত করিলে, একটু একটু হুঙ্ক দিবে। ক্রমে তাহারা ইচ্ছাপূর্বক (অন্ততঃ বিনাকষ্টে) উপবাস করিবে।

উপবাসে কোন ভয় নাই। আমাদের যত রোগ, তাহার অধিকাংশই অতিরিক্ত ও কুখাদ্যযুক্ত-ভোজন-জনিত; কিন্তু উপবাস-জনিত নহে। বিধবারা অনেক উপবাস করেন, তাঁহাদের সুস্থ ও তেজঃপূর্ণ শরীর দেখিয়াও কি কিছু শিক্ষা লাভ করা যায় না? পুরোহিত ঠাকুরেরাও অনেক উপবাস করেন। আমরা দেখিয়াছি, অনেক বৃদ্ধ পুরোহিত ঠাকুর দুর্গোৎসবের সময় দক্ষিণাস্ত শেষ না করিয়া জলস্পর্শও করেন না। তাঁহারা কেমন কষ্ট ও সুস্থ! কে কোণার সন্দেহ নাহি যে, ঐ ব্যক্তি উপবাসে রোগগ্রস্ত হইয়াছেন? দীর্ঘকাল না থেলে, প্রাণীমাত্রেই মরিবে, সে নিম্নে অবশ্য কোন সন্দেহ নাই; কিন্তু সর্প, ভেক—বহুদিন এবং সিংহ, বাঘ প্রভৃতি জন্তু অনেক দিন অনাহারে থাকে; কিন্তু উহারা কেমন সুস্থ ও সবল!

উপবাসে কোন ভয় নাই; তবে একরূপ ভয়ও আছে; সে ভয় উপবাসের জন্ত নয়, সে উপবাসের ভয়ের ভয়! উপবাস করিলে আমি মরিয়া যাটব বা কাতর—হুর্দল—পীড়িত হইব, এই যে একটি সংস্কার, উহা সেই সংস্কার-জনিত ভয়। বস্তুতঃ উপবাসে সাধারণতঃ কোনই ভয় নাই।

পরীক্ষা করিয়া দেখা হইয়াছে যে, ৪০।৫০ দিন

উপবাসেও মানুষ মরে না। ঘোর দুর্ভিক্ষ-কালে মানুষ উপবাসে মরে বটে, কিন্তু সে 'মরিব' এই ভয় প্রথম হইতে হৃদয়ে পোষণ করে বলিয়াই শীঘ্র মরিয়া যায়। সাধারণের পক্ষে এ পরীক্ষার প্রয়োজন নাই। তাঁহারা সপ্তাহে এক দিন, দুই দিন এবং তৎপরে ক্রমে তিন দিন উপবাস করিয়া দেখিবেন। ক্রমশঃ নিজেরাই বুঝিতে পারিবেন যে আবশ্যিক-মত সাময়িক উপবাসই স্বাস্থ্যের মূল। সাধারণতঃ মিতাহারী অর্থাৎ একটু অল্লাহারীই হইবে। শাস্ত্র বলেন—“লঘ্বানী নাবসীদতি”—লঘু-আহারকারী কখনও অবসাদ-প্রাপ্ত হন না। আমিষ-নিরামিষের কথা এখানে কিছু বলিব না। বাঁহারা মৎস্ত মাংসাদি পরিত্যাগ করিতে পারেন নাই, তাঁহারা যেন উহা ক্রমে কমাষ্টয়া দেন। তবে নিরামিষই খাও বা আমিষই খাও, যত কম করিয়া পার, খাইবে। সাময়িক উপবাস যেমন স্বাস্থ্যের মূল, দৈনিক অল্প আহারও তদ্রূপ। উপবাসের পর দিন, নিত্য যেক্রপ আহার কর, তাহা অপেক্ষাও কম করিবে। আহারান্তেই জল পান করিবে না; আহারের এক প্রহর বা তিন ঘণ্টার পর জলপান করিবে। অন্ততঃ পক্ষে অর্দ্ধপ্রহর বা দেড় ঘণ্টা অপেক্ষা করা অতি আবশ্যিক। ঠাণ্ডা ও সরদি আদি লাগিলে, গরম জল খাইবে এবং উহা যত পার, খাইবে; তাহাতে উপকার ভিন্ন অপকার নাই। মানুষের সর্বপ্রকার আহারের মধ্যে দুগ্ধ ও ফলই ভাল। বালক, বৃদ্ধ, যুবা, সকলের পক্ষেই ভাল। তন্মধ্যে দুগ্ধ শিশু ও বৃদ্ধের পক্ষে অধিকতর উপযোগী।

আমাদের দেশে অনেকে উপবাসাদির দিন বরং কিছু অতিরিক্তই আহার করেন! একাদশীর উপবাস—আ'জ ভাঁত খাইব না, কিন্তু খাব কি—না ময়দা বা আটা। তাতে আবার নানা উপকরণের ঘটা! আটাটা ভাঁত হইতে লঘু পথ্য কি না (!) বিচারটা মন্দ নয়। অভোজনের দিনেই ভূরি-ভোজন! ফলিতার্থে উহা উপবাসের উপহাস মাত্র। ধর্মের হিসাবেই কর বা স্বাস্থ্যের হিসাবেই কর, এরূপ উপবাসে ধর্ম ও স্বাস্থ্য, উভয়েরই হানি। শেষে হয়ত বা প্রাণ নিয়া টানাটানি! উপবাস করিতে হইলে, রীতিমত কর। যদি নিতান্ত অশক্ত হও, কিছু দুগ্ধ পান কর। দুগ্ধেই দেহ-রক্ষণোপযোগী সমস্ত পদার্থ বর্তমান।

প্রাচীন কালে হিন্দুগৃহে একাদশীর দিন গো-অশ্বদিগেরও উপবাস করিতে হইত। গো-অশ্ব প্রভৃতিরও শরীর-রক্ষার জন্য উপবাস যে প্রয়োজনীয়, আমাদের তাহা বুঝা উচিত। কুকুর-বিড়াল প্রভৃতিকে মধ্যে মধ্যে স্বতঃসিদ্ধ প্রাকৃতিক শিক্ষায় উপবাস করিতে দেখা যায়। ফলে পশুাদিরও উপবাস আবশ্যক।

উপবাসাদিতে ধ্যান-ধারণার সাহায্য হয়; এ কথা সফলে স্বীকার করিতে প্রস্তুত হইবেন না, কারণ, উপবাসের অভিজ্ঞতা তাঁহাদের নাই। তবে মোটামুটি বুঝুন, ভুঁড়ি বা পেট অপরিষ্কার থাকিলেই, মুড়ি (মাথা) অপরিষ্কার থাকে। Tympanitis এর সঙ্গে সঙ্গেই দেখিবে, brain এর Congestion হয়। রোগীর পেট ফাঁপিলেই মুঞ্চিল! ডাক্তার তখনই enema দিয়া কুপ্ত মল বাহির করিয়া

দেন। না দিলে, তাহার মস্তিষ্কের বিকার হয়। অতিরিক্ত
 আহার করিলে, পেট ভরা থাকিলে, মাথা খেলে না।
 বড় লোকের ছেলেরা ভুঁড়ি লইয়া বিব্রত, স্মরণ
 অনেকেরই খুঁড়ী (মাথা) আদৌ খেলে না। আহার কম
 করিলে, অত্যন্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ঘেৰুপ সবল হয়, মস্তিষ্কও
 তক্রপ সবল হয়। ভাই! বিশ্বাস না কর, নিজেই পরীক্ষা
 করিয়া দেখ। একেবারেই ত কম খাটতে বলা হইতেছে না,
 তাহাতেও ত শীরস কৃশ ও দুর্বল হইবে, ফলে সাধারণতঃ
 একটু কম কম খাওয়াই ভাল। শাস্ত্র তাহাকেই মিতাহার
 বলিয়াছেন। গীতায় উক্ত হইয়াছে—“নাত্যন্নতস্ত যোগোহস্তি
 নটৈকাস্তমনন্ততঃ।” অর্থাৎ অতাহার ও অত্যন্নাহার,
 উভয়ই স্বাস্থ্যের বিরোধী; স্মরণঃ যোগের হানিজনক।
 দেহের প্রধান যন্ত্রই মাথা। অতাহারে সেই মাথারই
 ‘মাথা-খাওয়া, হয়! স্বাস্থ্যই ধর্ম্মসাধনের মূল; “শরীরমাচ্ছ
 থলু ধর্ম্মসাধনম্।” রুগ্ন ব্যক্তি দ্বারা জগতের কোন
 কার্যই হয় না। ‘ধর্ম্মই বল, আর কর্ম্মই বল, আরোগ্য
 ভিন্ন সব অসম্ভব। শাস্ত্র বলেন—ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণামা-
 রোগ্যং মূলমুত্তমম্ ” উপবাসই সেই আরোগ্য বা স্বাস্থ্যের
 মূল; স্বাস্থ্যই চতুর্ধর্গসাধনের উত্তম মূল। অতএব যথা-
 সম্ভব উপবাস অভ্যাস অবশ্য কর্তব্য।

আবার বলি, উপবাসে ভয় নাই। আমার তিন ক্রোশ
 পথ হাঁটিতে হইবে, উপবাস করিয়া কি করিয়া পারিব?
 কিন্তু কোন ভয় নাই; দেখিবে, ভরা পেটের চেয়ে খালি
 পেটে হাঁটা যার বেশী;—ব্যায়াম হয়, ক্ষুধা বাড়ে। পরে

ভ্রমণান্তে মিভাহার করিলে, তুষ্টি, পুষ্টি, ক্ষুন্নিরুত্তি ও বলবৃদ্ধি সহজে ও সুখে সম্পাদিত হয় । অতএব সাধারণতঃ কম-কম খানেন, আর মাঝে মাঝে উপবাস করিবে । ইহাতে যদি শরীর সুস্থ না হয়, উপবাসী, care of Editor, Hindu Patrika, ঠিকানায় পত্র লিখিবে, আমি বিনা-পয়সায় তোমার স্বাস্থ্যের বিধান করিয়া দিব । বার বার বলি, উপবাসে কোন ভয় নাই । উপবাস কর, Malaria, Cholera, Small pox, Plague, Headache, Rheumatism, Gout, প্রভৃতি কোন রোগের ভয় থাকিবে না । উপবাস ভয়ের কাবণ নয়, বরং অভয়েরই কারণ । উপবাস রোগীর আশ্রয়, ভোগীর রক্ষা-কবচ, যোগীর সাধন-সহায় । আমাদের শরীরের জ্ঞাত যতটুকু দরকার, তাহার অতিরিক্ত খাইলেই সেগুলি পেটে গিয়া পচে এবং সমস্ত শরীর সেই অজীর্ণ-রসোদ্ভূত বিষাক্ত পদার্থ দ্বারা আক্রান্ত হয় । মল-মূত্র দ্বারা যদি ঐ বিষাক্ত পদার্থগুলি বাহির না হইতে পারে, তাহা হইলেই আমরা কোন না কোন কঠিন ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হই । সাধারণতঃ যাহার যে যন্ত্রগুলি দুর্বল থাকে, ঐ বিষাক্ত পদার্থ দ্বারা সেই যন্ত্রগুলিই অধিক অভিভূত হয় এবং আমরা সেই যন্ত্রের ব্যাধি-গ্রস্ত হই । ঐ বিষাক্ত পদার্থ যন্ত্রগুলিকে নিস্তেজ করিয়া ফেলে, শোণিত-প্রবাহিনী শিরাগুলিকে ছুটরসে রুদ্ধ করিয়া ফেলে । শুদ্ধ রক্তের সঞ্চালন হয় না । যাহা সঞ্চালিত হয়, সে দূষিত রক্ত । সুতরাং সমস্ত শরীর বিষে জর্জরিত হয় । মানুষ কঠিন রোগে আক্রান্ত হয় । সে এক দিন হুই

দিনের অনিয়মে নয় । বিধাতা আমাদেরকে এমনি করিয়া গঠিত করিয়াছেন যে, সামান্য সামান্য অনিয়ম করিলে, যন্ত্রগুলি নিজে নিজেই স্ববলে তাহার প্রতিকার করিয়া লয় ; কিন্তু বেচারারা যখন আর পারে না, ল'ড়ে পিটে হরমাণ হয়, তখন হা'র মানিয়া বলে, আর আমরা ব্যাধিগ্রস্ত হই ।

শরীর রোগগ্রস্ত ও দুর্বল হইলে, তখন বাহিরের শত্রুও আসিয়া সহজে আমাদেরকে অভিভূত করে । দুর্বল শরীরেই, Pneumonia, Tuberculosis, Typhoid fever প্রভৃতি রোগ-বিষ সহজে অনিষ্ট করিতে পারে । “শক্তের ভক্ত, নরমের গরম” এ প্রবাদ এখানেও প্রমাণিত হয় । রোগ আমাদের আত্মদোষেরই স্বেচ্ছা-গৃহীত দণ্ড । শাস্ত্র বলেন—

“রোগ-শোক-পরিভাপ-বন্ধন-বাসনানিচ ।

আত্মাপরাধ বৃক্ষস্ত ফলান্তেতানি দেহিনাম্ ॥”

রোগ, শোক, পরিভাপ, বন্ধন ও বাসন—আমাদেরই নিজ-দোষ-রূপ বৃক্ষের ফল । উপবাস এই রোগ-রূপ বিষ ফলের বৃক্ষের অত্যাহার-রূপ আত্মদোষ-বীজের ধ্বংস-সাধক ; সুতরাং বোদ্ধাক্রমেণ আত্মরক্ষার এক প্রধান উপায়ই এই উপবাস ।

উপবাস আরম্ভ করিলেই, যখন ক্ষুধার উদ্রেক হয়, তখন না থাইলেই আমাদের পাকস্থলীর secretions বন্ধ হয়, ইহাকেই মোটামুটি কথায় আমরা ‘পিত্তপড়া’ বলি । ক্ষুধার secretions বেশী হয়, তার পর না থাইলে, উহার

যখন দেখে যে, বাহির হইয়া কোন লাভ নাই, উহাদের হজম করার কিছু নাই, তখন উহারা চুপ করিয়া যায়। তখন হয় কি, না আমাদের হজম করার যত যত্ন আছে, তাহারা বিশ্রাস্তি লাভ করে। তখন গৃহ-পরিষ্কার কার্য্যই আরম্ভ হয়। আ'জ পাক-শাক কিছু হইল না, গৃহিণী রান্নাঘর ধুয়ে ছাপ-ছাপাই করিয়া ফেলিলেন। ভিতরেও তাহাই হয়। আভ্যন্তরিক ধৌতি আরম্ভ হয়। দেহযন্ত্রের তত্ত্বধারিণী প্রকৃতির রীতিই এই। তাই উপবাস শরীর-শোধক, বিকৃতযন্ত্র-শাসক, রোগবীজ-নাশক এবং হৃষ্ট রসের শোধক ও সংস্কারক।

এনিমা প্রভৃতির ব্যবহার ব্যতীতও যথেষ্ট পরিমাণে জল পান দ্বারা এই আভ্যন্তরিক ধৌতি কার্য্যের বিশেষ সহায়তা হয়। যখন পেট খালি হইয়া গেল, তখন দেখিবে, জিহ্বা পরিষ্কার হইয়া গিয়াছে, মুখে তুর্গন্ধ মাত্রে নাই, মুখের 'মিষ্টি মিষ্টি ভাব' নাই; শরীর লঘু ও মন সুস্থ হইয়াছে, কার্য্যে প্রবৃত্তি হইয়াছে, ক্ষুধা বেশ লেগেছে। কিন্তু উপবাসান্তে ক্ষুধা লাগিলেও বেশী খাইবে না। বরং "আধ পেটা" ভাল, তবু "ভর পেটা" ভাল নয়। আমাদের একটা মেয়েলী প্রবাদ আছে "উন ভাতে ছনো বল, ভরা ভাতে রসাতল।" কণাটার প্রতিবর্ণ স্বর্ণময় সত্য। উপবাসের উপকারিতা এদেশে চিরসুপ্রসিদ্ধ বলিয়া, শাস্ত্র হইতে সামান্য গ্রাম্য প্রবাদবাক্য পর্য্যন্ত তাহার সাক্ষ্য দিতেছে। উপবাসে অবহেলা বা অপারগতা এবং ঔদয়িকতার আর দারিদ্র্যদোষে অপুষ্টিকর কুপথ্যপুঞ্জে সেই ঔদয়িকতার

পরিতর্পণই আমাদের ব্যাপিনিস্কলতা ও অন্নায়ুতার প্রধান নিদান । পাকস্থলীতে যে পরিমাণ আহার ধরে, তাহার অর্ধেক খাওয়াই যোগশাস্ত্রের ব্যবস্থা । চিকিৎসাশাস্ত্রেও তাহাই বলে, যথা,—

“ভোজ্যেন পুরয়েদর্জ্জং পাদমেকস্ত বারিণা ।

মরুতশ্চালনার্থঞ্চ চতুর্থমবশেষয়েৎ ॥”

অর্থাৎ পাকস্থলীর অর্দ্ধ-ভাগ ভোজ্যে ও সিকি ভাগ জলে পূর্ণ করিবে, ৪র্থ সিকি ভাগ বায়ু-চলাচলার্থ শূন্য রাখিবে । তবেই দেখ, শাস্ত্রমতে ঠিক “আধপেটা” আহার-গ্রহণই স্বাস্থ্যকর । মোট কথা, ভাতে-জলে বারো আনার বেশী না হয়, এই হিসাবে থাইবে । আর বিস্তৃত বায়ু সেবন করিবে, বিস্তৃত জল পান করিবে, লঘু ও পুষ্টিকর আহার করিবে ; সপ্তাহে অন্ততঃ একদিন এবং অমাবস্তা, পূর্ণিমা ও দুই একাদশীতে* উপবাস করিবে ; দেখিবে, তোমার কোন রোগ থাকিবে না ।

যদি বলবান্ হইতে চাও, নিয়মিত উপবাস কর ; যদি অর্থ বাঁচাইতে চাও, উপবাস কর ; যদি ধর্ম্ম অর্জন

* শাস্ত্র বলেন—

“অন্নমাস্রিত্য পাপানি তিষ্ঠন্তি হরিবাসরে ।

হরিবাসর অর্থাৎ একাদশী-দিনে সমস্ত পাপ আহার্য বস্তুকে আশ্রয় করিয়া থাকে—অর্থাৎ একাদশীতে আহার করিলে সর্বপাপভাগী হইতে হয় । ধর্ম্মোন্নত্ত ভারতের জ্ঞাত শাস্ত্রের এই শাসন-বাক্যের স্মরণ লক্ষ্য-রহস্ত সুধীজন বুঝিবেন ।

করিতে চাও, উপবাস কর ; যদি অধিক শারীরিক শ্রম
করিতে চাও, উপবাস কর ; যদি অধিক মানসিক পরিশ্রম
করিতে চাও, উপবাস কর ।

পূর্বেই বলিয়াছি, ধর্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ, এই চতুর্কর্ম-
সাধনের প্রধান উপায় শরীররক্ষা ; আবার শরীররক্ষার
প্রধান উপায় উপবাস । অতএব নিম্নমিত উপবাস কর ।
উপবাসেই জীবন, উপবাসেই আমাদের সর্কার্থ-সাধন ।
শাস্ত্র ভগবদ্বাক্য বলিয়াই উহা যতঃশিদ্ধ ‘আপ্ত’ প্রমাণ ।
সেই শাস্ত্রে ঋষি-বাক্যের উপলক্ষ্যে—ঐ শুন, ভগবান্‌ই
বলিতেছেন—“সর্কার্থদং তপশ্চর্য্যং উপবাসং কলৌযুগে ।”
কলিযুগে উপবাসই সর্কার্থসাধন তপস্তা । কলিযুগে “অন্নগত
প্রাণ” বলিয়াই, সাধারণতঃ অত্যাহারে সেই প্রাণদ অগ্নের
অপব্যবহার হয় ; অতএব উপবাস-রূপ সাময়িক অনাহার
ও দৈনিক অন্নাহার-রূপ মিঠাহারই কলির মানবের
অবশ্য কর্তব্য ।
